

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

понедельник

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25
315,12	Запеканка творожно рисовая с маслом	250	26,06	5,7	85,67	521,06	0,02	0,041	0,34	0,031	0,44	32,12	26,42	0,52	0,156	258,12	0,02	4,15	0,06
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
Итого за Завтрак			31,71	9,20	119,53	704,84	0,09	0,22	5,44	0,06	0,47	177,52	133,42	0,82	0,44	590,03	0,11	29,15	1,43
Обед																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12
4,19	Салат "Солнышко"	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
301,86	Суфле из субпродуктов (печень) с рисом и маслом сливочным	100	14,53	5,2	8,6	157,76	0,22	1,54	22,0	0,044	0,8	20,18	252,8	0,14	0,25	184,66	0,15	17,58	5,12
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед			25,83	21,49	105,49	722,59	0,55	1,79	61,27	0,69	0,85	136,79	479,46	0,53	1,40	736,52	0,28	100,65	3,93
Итого в день			57,5	30,7	225,0	1427,4	0,6	2,0	66,7	0,8	1,3	314,3	612,9	1,4	1,8	1326,6	0,4	129,8	5,4

вторник

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
210,12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	2,50	2,30	0,14	31,40	0,01	0,08	0	0,05	0,44	11,00	3,80	0,0	0,64	28,0	0,001	2,40	0,50
267,72	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,036	0,024	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	4,75	46,65	265,58	0,05	0,03	0	0,05	0,07	17,92	95,25	0,22	0,072	46,74	0,07	33,46	0,7
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,00	15,83	0,07	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44
Итого за Завтрак			30,98	18,24	90,45	707,50	0,16	0,16	4,00	0,15	0,56	62,09	334,69	1,56	0,78	119,29	0,29	68,29	4,37
Обед																			
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом	250	2,50	13,00	11,25	110,12	0,02	0,02	11,50	0,05	0,00	45,87	30,25	0,09	0,7	38,68	0,25	15,50	0,50
66235,01	Рыба "Аппетитная" запеченная с овощами и сыром	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед			25,3	40,6	124,0	835,1	0,40	0,38	16,5	0,99	0,07	266,4	333,8	0,3	0,8	175,6	0,47	129,5	4,90
Итого в день			56,28	58,84	214,45	1542,60	0,56	0,54	20,50	1,25	0,63	328,49	668,45	1,87	1,61	294,88	0,76	197,76	9,27

среда

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
4,19	Фрукт порционно / Банан	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	32,67	0,51
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
5,36	Батон пшеничный йодированный	50	3	0,7	17,2	83,6	0,2	0,02	0,016	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0,01	23,5	2,00
Итого за Завтрак			21,24	24,00	103,29	710,15	0,36	0,44	1,55	0,15	0,12	384,08	371,73	0,09	0,07	208,23	0,14	71,56	3,29
Обед																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,040	0,03	6,00	0,050	0	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0,000	13,00	0,30
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
151,54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,20	0,06	0,027	31,03	80,18	0,1	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
289,39	Птица, порционная запеченая	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед			45,8	30,2	111,7	921,5	0,7	0,5	12,9	0,2	0,1	266,6	583,2	0,3	0,7	165,1	0,2	129,4	7,9
Итого в день			67,05	54,22	215,00	1631,67	1,09	0,92	14,48	0,34	0,18	650,71	954,97	0,36	0,79	373,33	0,34	200,98	11,19

четверг

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,10	0,72	0,14	66,20	0,00	0,01	0	0,100	0,13	1,20	1,90	0,28	0,10	3,0	0,0	0,04	0,02
279,36	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13,90	19,23	6,72	255,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	26,25	2,07
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,0	112,63	0,96	10,16	0,10
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Завтрак			29,6	27,7	99,5	808,5	0,4	0,4	2,6	0,2	0,2	168,1	346,5	1,2	0,5	336,5	1,1	50,5	2,8
Обед																			
7,03	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9
99,21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед			22,4	29,8	87,8	719,8	0,7	0,5	39,5	0,3	0,0	175,5	328,5	0,1	0,8	184,5	0,1	137,3	4,3
Итого в день			52,00	57,46	187,31	1528,27	1,10	0,85	42,09	0,50	0,24	343,56	674,98	1,38	1,22	521,01	1,27	187,75	7,00

пятница

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,030	6	0,05	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	2,47	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Завтрак			20,4	12	51	402,1	0,19	0,63	8,52	0,08	2,5	180,4	233,5	1,4	0,1	67,5	0,29	40,2	1,86
Обед																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
4,19	Фрукт порционно / Банан	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед			36,9	37,4	162,0	1082,5	0,6	0,44	22,4	0,2	0,141	143,8	632,9	1,5	0,4	294,8	0,494	119,6	5,64
Итого в день			57,27	49,09	213,18	1484,60	0,84	1,07	30,96	0,27	2,61	324,14	866,40	2,89	0,49	362,23	0,78	159,79	7,50

Ответственный за организацию питания - заместитель директора по УР _____ Е.Н. Трубникова